

À LA MAISON DE LA PETITE ENFANCE

DES PRODUITS ADAPTÉS

Les aliments d'origine biologique sont privilégiés par rapport aux aliments conventionnels, ils sont mentionnés en vert sur les menus. Les produits de saison apparaissent en rouge.

> Lait et produits laitiers

- les laitages "nature" sont préférés aux desserts lactés sucrés ou aromatisés même si ces derniers ne sont pas exclus

> Viande, poisson, oeuf

- des viandes pièces et poissons en filets sont servis aux enfants. Les plats sont cuisinés et mixés sur place
- dans les menus, les produits apportant davantage de gras que de protéines (quenelles, charcuterie, saucisses..) sont supprimés

> Légumes et fruits

- les légumes frais et les fruits de saison sont privilégiés
- les compotes et fruits cuits sont «faits maison» et réalisés sans adjonction de sucre

> Féculents

- des féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre) sont proposés à chaque repas
 - du pain est aussi servi à chaque repas en fonction de la dentition de l'enfant,
 - les légumes secs sont introduits après 12 mois.

> Matières grasses

- la charcuterie et les produits frits ou pré-frits sont supprimés des menus
- le beurre et la crème fraîche sont utilisés de manière mesurée dans les recettes, de même que pour les huiles végétales en les variant (colza, tournesol, olives) et en les associant...
- les apports en matières grasses dans les préparations et gâteaux "faits maison" sont maîtrisés
- les biscuits industriels proposés sont limités

> Sucre et produits sucrés

- les produits servis sucrés sont diminués
- les laitages naturels sont sucrés uniquement si l'enfant ne le mange pas tel quel
- les apports en sucre dans les préparations et gâteaux «faits maison» sont également maîtrisés

DES MENUS ÉQUILIBRÉS

- les portions servies sont pesées systématiquement
- la composition des repas est toujours la même avec deux types de menus: le menu «bébés» et le menu «grands»

ÉQUIVALENCES EN GRAISSE

Comité Départemental d'Éducation pour la santé
Dans chacun de ces aliments est cachée la quantité de graisses...

une cuillère à café =

- 5 grammes de gras
- 1 cuillère =
 - 1 esquimau au chocolat
 - 1 yaourt au lait entier
 - 1 cuillère à café de pâte à tartiner
 - 1 pot de mousse au chocolat
- 2 cuillères =
 - 1 barre chocolat caramel
 - 1 croissant
 - 2 boules de glaces
 - 40 gr de gruyère
 - 2 tranches de saucisson
 - 1 cuillère à soupe de mayonnaise

3 cuillères =

- 1 portion de frites
- 1 part de quiche

4 cuillères =

- 1 hamburger
- 100 gr de biscuits apéritif

ÉQUIVALENCE EN SUCRE

Comité Départemental d'Éducation pour la santé
Dans chacun de ces aliments est cachée la quantité de sucre...

1 morceau de sucre = 5 grammes de sucre

- 1 morceau de sucre = 1 bonbon
- 1 chewing-gum
- 1 carré de chocolat
- 1 biscuit sec
- 1 brioche
- 2 morceaux de sucre =
 - 1 cuillère à café de sucre
 - 1 bol de céréales
 - 1 sucette
 - 1 bâton de caramel
 - 1 petit suisse aromatisé aux fruits

3 morceaux de sucre =

- 1 yaourt aux fruits
- 1 cuillère à soupe de sucre ou confiture
- 1 biscuit fourré

4 morceaux de sucre =

- 1 flan caramel
- 1 verre d'eau avec du sirop
- 1 barre de céréales
- 1 bol de lait chocolaté
- 1 petit pot de glace

5 morceaux de sucre =

- 1 mousse au chocolat
- 1 esquimau
- 1 brique de lait aromatisé

6 morceaux de sucre =

- 1 canette de soda
- 1 barre de chocolat au caramel

Apprenons à consommer avec modération

Attention aux graisses et sucres cachés !

Dans certaines céréales pour petits-déjeuners, sodas, glaces, plats cuisinés pour enfants, viennoiseries et biscuits

Ville de Concarneau > service communication > [FPT]



UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE À LA MAISON DE LA PETITE ENFANCE

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE.... C'EST IMPORTANT!

Pourquoi porter une attention toute particulière à l'alimentation dès l'enfance?

En 2012, en France, 1 personne sur 10 était obèse et près de 40 % de la population était en surpoids (personnes obèses comprises).

Pour les enfants, le taux d'obésité était de moins de 10% mais le taux de surpoids était d'environ 20% donc **1 enfant sur 5 était en surpoids (source OCDE).**

À cette problématique de poids s'ajoute la question des carences alimentaires et notamment de l'une des plus répandues : le manque de fer. Cette carence peut provoquer une anémie qui favorisera le développement d'un certain nombre de maladies.

Face à ce constat, il est important d'apporter dès le plus jeune âge une attention particulière à l'alimentation.

C'est pour cela que la Maison de la Petite Enfance prend en compte les recommandations du Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition (GEMRCN).

Ces recommandations sont les suivantes :

- Maîtriser et rééquilibrer les apports en matières grasses (lipides et acides gras)
- Maîtriser et varier les apports en viande, poisson, oeuf et produits laitiers (protéines)
- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents (pâtes, pain, riz, pommes de terre,...)
- Assurer des apports en fer suffisants (lait de croissance, jaune d'oeuf, viande rouge, ...)
- Maîtriser les quantités en sucres (glucides) et tous les produits qui en contiennent



POUR
EN SAVOIR PLUS...

> Lait et produits laitiers

Pendant la diversification, la poursuite d'une alimentation lactée permet de prévenir l'insuffisance d'apport en fer fréquente chez les jeunes enfants. Il est fortement recommandé de maintenir une consommation de :

- 500 ml de lait 2^{ème} âge de 6 à 12 mois,
- 500 ml de lait de croissance enrichi en fer après 1 an.

Dans le choix des fromages et laitages, privilégier les plus riches en calcium, les moins gras et les moins sucrés (gruyère, comté, cantal, yaourt nature...).

> Viande, poisson, oeuf

Un apport par jour est suffisant, le plus souvent il est donné au déjeuner.

Les quantités nécessaires sont petites : 1 cuillère à soupe rase avant 12 mois, 2 cuillères à soupe rases de 1 à 3 ans. Privilégier l'achat de viande, de poisson en morceaux ou de filet à hacher et à cuisiner soi-même.

Proposer régulièrement de la viande rouge, des oeufs et du foie pour améliorer les apports en fer.

> Légumes et fruits

Ils sont indispensables et doivent être présents à tous les repas pour leurs apports en fibres, en vitamines et sels minéraux. Les épinards apportent du fer, mais celui-ci est moins bien assimilé par notre corps que le fer d'origine animale (foie, jaune d'oeuf, viande rouge).



LE MENU "BÉBÉS"
(DE 6 MOIS À 1 AN)

Au déjeuner

Des repas à 3 composantes

- 10 g à 20 g de viande, poisson, oeuf ou volaille préparés sans matières grasses ajoutées,
- 150 à 200g de purée de légumes, dont la composition varie chaque jour, assaisonnée d'huile d'olives, de colza ou d'un peu de beurre, dont 40g de féculents (pommes de terre, semoule...),
- 80g de compote de fruits "maison".

Au goûter

- Du lait 2^{ème} âge ou laitages nature,
- Un complément glucidique (pain en évitant la mie ou exceptionnellement des biscuits boudoirs),
- 60 à 80g de compote de fruits "maison".

SUGGESTIONS POUR LA MAISON

Au petit-déjeuner

- un biberon éventuellement avec céréales infantiles à partir de 6-8 mois.

Au dîner

- un biberon éventuellement avec des céréales infantiles. Puis vers 8 mois un biberon complété par une soupe de légumes et éventuellement un laitage nature. Entre 10 et 12 mois une purée de légumes avec des féculents, 1 laitage et si besoin une 1/2 compote.



LE MENU "GRANDS"
(DE 1 À 3 ANS)

Au déjeuner

Des repas à 4 ou 5 composantes :

- une entrée à base de légumes crus ou cuits,
- 20g à 30g de viande, poisson, oeuf ou volaille toujours servis à part,
- 120g de légumes et 120g de féculents (pommes de terre, semoule...) en accompagnement chaque jour ; la quantité de légumes peut être augmentée selon l'appétit de chacun,
- des fromages dont la texture est adaptée à cet âge ou éventuellement inclus dans les préparations,
- 80g de fruits crus ou cuits.

Au goûter

- des laitages ou du lait 2^{ème} âge,
- un complément glucidique (pain, céréales instantanées, bouillies "maison", gâteaux au yaourt "maison" ou exceptionnellement des biscuits boudoirs,
- 60 à 100g de fruits frais ou cuits.

SUGGESTIONS POUR LA MAISON

Au petit-déjeuner

- 250 ml de lait de croissance avec des céréales infantiles ou une tranche de pain,
- proposer aussi un morceau de fruit ou jus de fruit frais.

Au dîner

- purée moitié féculent, moitié légumes avec du beurre ou de l'huile végétale,
- un produit laitier nature ou du lait 2^{ème} âge,
- un fruit frais mixé ou écrasé, ou une compote.



POUR
EN SAVOIR PLUS...
... SUITE

> Féculents

Des apports suffisants en féculents rassasient et permettent de moins consommer de lipides. Il est conseillé de manger à chaque repas du pain, des pâtes, des pommes de terre... et de limiter fortement les biscuits et viennoiseries. Certains légumes secs (lentilles...) apportent du fer mais celui-ci est moins bien assimilé par notre corps que le fer d'origine animale (foie, jaune d'oeuf, viande rouge).

> Matières grasses

Aucune huile n'a une composition nutritionnelle idéale ; il faut donc en utiliser plusieurs, parmi les plus courantes : colza, tournesol, olive... L'ensemble permet un bon équilibre entre les acides gras. Les quantités sont à maîtriser en évitant les fritures, en limitant, voire en supprimant pour les jeunes enfants, les aliments et les sauces riches en matières grasses (pizza, quiches, charcuterie, mayonnaise, frites...). La graisse de palme (souvent masquée dans les étiquettes sous le nom de "graisse végétale"), très fréquente dans les biscuits notamment, est à éviter le plus possible.

> Sucre et produits sucrés

Il est préconisé de retarder l'introduction du sucre et des produits sucrés (biscuits, bonbons, crèmes dessert, chocolat, boissons sucrées, confiture...) et de modérer leur consommation par la suite.